

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17
Número 1

2022

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento

Manifestations of psychological resilience in high performance athletes

Manifestações de resiliência psicológica em atletas de alto desempenho

Marta Cañizares Hernández^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>

Mónica Huie Martínez¹  <https://orcid.org/0000-0002-5647-2432>

Luis Alberto Pérez Rodríguez¹  <https://orcid.org/0000-0002-0005-7870>

Romelio Díaz Silva¹  <https://orcid.org/0000-0003-0037-3782>

Maricel Rodríguez Chade¹  <https://orcid.org/0000-0002-1696-634X>

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: marticainder@gmail.com

Recibido: 26/10/2021.

Aprobado: 10/01/2022.

Cómo citar un elemento: Cañizares Hernández, M., & Huie Martínez, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento/Manifestations of psychological resilience in high performance athletes. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286-300. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1207>



RESUMEN

La presente investigación se fundamentó en las teorías que exploran la resiliencia en el ámbito de la Psicología del Deporte, se planteó como objetivo analizar la manifestación de la resiliencia psicológica en atletas cubanos de alto rendimiento, específicamente en la exdeportista corredora de 800 metros Ana Fidelia Quiroz Moret y en deportistas de la categoría Juvenil y Mayores del equipo nacional de tenis de Mesa de Cuba. Se utilizaron métodos de investigación con predominio de la metodología cualitativa analítica como estudios de caso individual y de grupo, análisis-síntesis, entrevista, análisis de documentos y videos, observación, el cuestionario de Afrontamiento de estrés de Sandín y Chorot y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se utilizó el porcentaje como método matemático. Los resultados principales permitieron constatar la presencia de nivel alto de resiliencia en la exdeportista estudiada y niveles medio-alto y alto en los tenimesistas estudiados, se identificaron los factores protectores que influyen en el afrontamiento de eventos vitales y situaciones estresantes. Las conclusiones principales destacaron la necesidad de valorar en los deportistas de alto rendimiento estudiados, las manifestaciones de la resiliencia psicológica de manera particular: los factores protectores de la personalidad, la influencia de las redes de apoyo social así como las estrategias y estilos de afrontamiento al estrés que afloran ante situaciones adversas que se presentan en la vida deportiva, dificultades propias del entrenamiento y la competencia a las que se enfrentan con regularidad, que pueden constituir modelos a tener en cuenta para otros deportistas que se inician.

Palabras clave: Atletismo; Estilos de afrontamiento; Redes de apoyo social; Resiliencia psicológica; Tenis de mesa.

ABSTRACT

The present research was based on the theories that explore resilience in the field of Sport Psychology. The objective was to analyze the manifestation of psychological resilience in Cuban high-performance athletes, specifically in the former 800-meter runner Ana Fidelia Quiroz Moret and in athletes of the Cuban national Table Tennis team in the Juvenile and Senior categories. Research methods were used with a predominance of analytical qualitative methodology such as individual and group case studies, analysis-synthesis, interview, analysis of documents and videos, observation, the Stress Coping questionnaire of Sandin and Chorot and the Resilience scale of Wagnild and Young. The percentage was used as a mathematical method. The main results showed the presence of a high level of resilience in the ex-sportswoman studied and medium-high and high levels in the tennis players studied. The main conclusions highlighted the need to assess in the high performance athletes studied, the manifestations of psychological resilience in particular: the protective factors of the personality, the influence of social support networks as well as the strategies and styles of coping with stress that emerge in adverse situations that arise in sports life, difficulties of training and competition that they face regularly, which may constitute models to be taken into account for other athletes who are starting out.

Keywords: Athletics; Coping styles; Social support networks; Psychological resilience; Table tennis.

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar a manifestação da resiliência psicológica em atletas cubanos de alto rendimento, especificamente na ex-corredora Ana Fidelia Quiroz Moret,



de 800m, e em atletas da seleção nacional cubana de tênis de mesa, nas categorias jovem e sênior. Foram utilizados métodos de pesquisa com predominância de metodologia analítica qualitativa, como estudos de casos individuais e de grupo, análise-síntese, entrevista, análise de documentos e vídeos, observação, o questionário de Cópia de Estresse de Sandin e Chorot e a escala de Resiliência de Wagnild e Young. A porcentagem foi utilizada como um método matemático. Os principais resultados mostraram a presença de um alto nível de resiliência na ex-esportista estudada e níveis médios-altos e altos nos tenistas estudados. Os fatores de proteção que influenciam o enfrentamento de eventos da vida e situações estressantes foram identificados. As principais conclusões destacaram a necessidade de avaliar nos atletas de alto rendimento estudados, as manifestações de resiliência psicológica em particular: os fatores protetores da personalidade, a influência das redes de apoio social, assim como as estratégias e estilos de lidar com o estresse que surgem em situações adversas que surgem na vida esportiva, as dificuldades de treinamento e competição que enfrentam regularmente, que podem constituir modelos a serem levados em conta para outros atletas que estão começando.

Palavras-chave: Atletismo; Estilos de copa; Redes de apoio social; Resiliência psicológica; Tênis de mesa.

INTRODUCCIÓN

En investigaciones sobre el comportamiento humano, dedicadas al estudio de la respuesta al estrés, se plantean que determinadas personas son capaces de hacer frente a la adversidad, sobrepasarla y transformarse positivamente en medio de ella (resiliencia), mientras que otros se tornan cada vez más vulnerables.

Al estudiar casos sobre resiliencia, se refieren que en circunstancias difíciles o traumas de alto impacto en estas personas afloran recursos que se encontraban latentes y que eran desconocidos por ellos mismos. Esta capacidad de respuesta inherente al ser humano se deriva de la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento, ya sean innatos o adquiridos *Morgan et al., (2015)*.

La investigación se posesiona en el concepto que plantea que la resiliencia es la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir fortalecido o, incluso, transformado por ellas. Esta definición incluye la noción de adversidad porque tiene en cuenta la inclusión de la adaptación positiva del sujeto, pese a las dificultades, así como el proceso dinámico que tipifica a la resiliencia *Cañizares et al., (2021)*, *Huie et al., (2021)*.

En el contexto deportivo, la introducción del concepto de resiliencia está muy relacionada con la concepción de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento, personalidad resistente, *Ravelo et al., (2021)*, burnout *Lu et al., (2016)*, afrontamiento a lesiones *Cañizares, et al., (2021)*, rasgos de la voluntad *Cadalso et al., (2020)*, entre otros, todos basados en modelo actuales y específicos del rendimiento deportivo.

Se han realizado, además, investigaciones sobre la resiliencia en el deporte por *Morgan et al., (2015)*, *Cañizares M. et al., (2017)*, *Pires et al., (2019)*, *Alonso (2017)*, entre otros, quienes evaluaron y caracterizaron a sujetos con un alto rendimiento deportivo, expuestos conscientemente a situaciones difíciles de superar, con el objetivo de elevar su nivel de rendimiento, así como la relación de la resiliencia con el rendimiento deportivo, el bienestar psicológico y la relación negativa con los trastornos psicológicos.



Por otro lado, *Ríos et al.*, (2019), *Catalá y Peñacoba*, (2020), *Gómez-Espejo* (2017), *Agresta et al.*, (2019), *Berenguí y Puga* (2015), *González-Reyes et al.*, (2017), y *Gómez-Piqueras et al.*, (2020), han observado las respuestas de los deportistas como consecuencia de haber sufrido una grave lesión deportiva, frecuentemente descritos como la peor experiencia deportiva por la que han tenido que pasar los atletas. Por eso, también en el deporte, se valora la relación de la resiliencia con el afrontamiento en el ámbito del deporte de alto rendimiento, en lo referido a la superación de situaciones adversas como el fracaso deportivo, el paso de una categoría a otra, una lesión o contratiempos relacionados con el propio rendimiento deportivo *Morgan et al.*, (2015), *Lu et al.*, (2016).

Aunque en Cuba se observa un mayor número de investigaciones dedicadas al estrés y al control emocional en deportistas, se han realizado pocos estudios sobre esta temática en la Psicología del Deporte; algunos de ellos, han abarcado algunas disciplinas deportivas como el béisbol, carreras de atletismo de 800 metros *Cañizares et al.*, (2021) y tenis de mesa, *Huie et al.*, (2021). Los resultados destacan la importancia de tener en cuenta este importante constructo en el rendimiento de deportistas élites para profundizar y realizar investigaciones en otros deportes y develar las características de sus manifestaciones.

En el deporte de atletismo, en la carrera de 800 metros planos, se destacó la atleta Ana Fidelia Quiroz Moret, deportista cubana campeona mundial y olímpica que se especializó en pruebas de medio fondo; es un ejemplo de valor, abnegación y entrega incondicional al deporte, pues tuvo que enfrentar lesiones y muchas adversidades en su vida deportiva a las que tuvo que sobreponerse demostrando entre otras cualidades, el desarrollo de su capacidad de resiliencia.

Por otra parte, como resultado de investigaciones realizadas en el equipo nacional de Tenis de mesa *Huie et al.*, (2021) fue necesario desarrollar estrategias psicológicas para manejar las situaciones de elevados estados de ansiedad, estresantes o adversos, propios de la práctica deportiva, dada la tendencia de este deporte al juego rápido en el menor tiempo posible y elevadas exigencias a sobreponerse ante las derrotas.

En ambos casos, son seleccionados estos sujetos en la investigación para analizar el comportamiento de la variable resiliencia psicológica en el deporte, por ser Ana Fidelia Quiroz Moret una deportista que evidenció en su carrera deportiva esta variable psicológica con características ejemplarizantes y el equipo de tenis de mesa porque sus entrenadores y especialistas demandaron el estudio de este constructo en sus atletas, por la necesidad de potenciar en ellos mecanismos regulatorios y de afrontamiento a la adversidad.

Es por ello que el objetivo de la investigación es analizar la manifestación de la resiliencia psicológica en atletas cubanos de alto rendimiento, específicamente en la exdeportista corredora de 800 metros Ana Fidelia Quiroz Moret y en deportistas de la categoría juvenil y mayores del equipo nacional de tenis de mesa de Cuba.

Los resultados contribuyen a visibilizar la importancia del tema, en tanto se favorece la profundización y complementación de estudios en figuras relevantes del deporte cubano, así como la investigación del constructo resiliencia en otras disciplinas deportivas, lo cual permitirá develar las características de estas manifestaciones ante las adversidades y obstáculos en entrenamiento y competencias para, posteriormente, aplicar acciones psicopedagógicas tendientes a potenciar y estimular la existencia en la personalidad de los deportistas de mecanismos protectores.



MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio: aunque predomina la investigación cualitativa (analítica), se considera un tipo de estudio mixto en el que también se utilizan técnicas de análisis de datos del paradigma cuantitativo.

Se realiza un estudio de caso con la atleta Ana Fidelia Quiroz, (AFQM) como sujeto de manera individual y en el equipo de Tenis de Mesa en la variante de estudio de caso como grupo, típico de las investigaciones etnológicas. En ambos casos, el objetivo fue identificar las principales situaciones adversas que vivencian los atletas en la práctica deportiva e investigar los factores de riesgo, así como los factores personales y protectores que posibilitan la autorregulación emocional.

Para el estudio de (AFQM), se obtuvo el consentimiento informado de la atleta de acuerdo con las normas éticas para realizar este tipo de investigación.

Para el caso de la atleta AFQM, se utilizan los métodos de la investigación cualitativa (analítica): historia de vida, entrevistas, análisis de documentos oficiales y personales, libros y la triangulación de fuentes y métodos como apoyo imprescindible para contrastar la información obtenida y reconstruir acontecimientos mediante fuentes de información oficiales.

Criterios de muestra: la selección de la muestra obedeció a un criterio intencional. Para la investigación, se precisaba de entrevistar a la exdeportista seleccionada y a personas que conocieran a Ana Fidelia Quiroz Moret y que mantuvieran una relación personal con dicha atleta durante la etapa de su vida deportiva. Por esta razón, de 17 personas disponibles, se escogieron a nueve de estos: familiares, amigos, deportistas que entrenaron y compitieron con ella.

Para este estudio, se tiene en cuenta la historia de vida de la atleta. Se realizaron entrevistas a los integrantes de la muestra y un análisis de documentos oficiales y personales: registros, actas de evaluación, cartas formales, diplomas, órdenes, reconocimientos, vídeos y documentos personales, fotografías, notas personales y autobiografías.

Para conocer las manifestaciones de la resiliencia del equipo nacional de tenis de mesa del Centro de Alto Rendimiento Cerro Pelado, se estudió a toda la población de doce atletas, seis del sexo masculino y seis del sexo femenino de la categoría juvenil y mayores. Se obtuvo el consentimiento informado de los deportistas y entrenadores; los procedimientos seguidos estuvieron de acuerdo con las normas éticas para realizar este tipo de investigación.

Para este equipo, se utilizan métodos y técnicas como: la observación dirigida a partir de una guía estructurada, la cual se realizó en dos momentos: en entrenamiento junto a controles internos y previos a la competencia, con el objetivo de realizar valoraciones acerca del comportamiento de los deportistas. Se utilizó el video como medio para apoyar la observación.

Además, se aplicó la entrevista semiestructurada a todo el equipo que tuvo como propósito identificar las principales situaciones adversas que vivencian los atletas en la práctica deportiva e investigar los factores de riesgo, así como los factores personales y protectores de resiliencia.



En este equipo, se utilizó también como técnica la Escala de Wagnild y Young, dirigida a equipos deportivos compuestos de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de siete puntos, donde uno es en desacuerdo y un máximo de acuerdo es siete. Los participantes indican el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente.

En ambos estudios de caso, se utilizaron métodos de la investigación cualitativa analítica y la triangulación de fuentes y métodos.

Las unidades de análisis para estos estudios de caso, que constituyen indicadores para el estudio, fueron:

- Factores personales y protectores de resiliencia.
- Las redes de apoyo social.
- Mecanismos de afrontamiento al estrés.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Presentación del caso

Deportista Ana Fidelia Quiroz Moret. Deporte: atletismo (800 metros planos).

Para el estudio de caso, se valoran las etapas de la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiroz Moret, basadas en el método historia de vida, además, en las entrevistas a entrenadores, familiares, amigos, compañeros de equipo y entrevista focalizada a la atleta, análisis de documentos oficiales y personales, videos y libros sobre su vida personal. Se declara que la deportista estudiada dentro del atletismo cubano es una figura de talla mundial que reluce por su mítica historia, conocida como *La Tormenta del Caribe* Segarte. Se plantea que "es una de esas personalidades más interesantes y conocidas en el mundo entero". Se destaca por una sobresaliente carrera deportiva donde alcanza lauros y ostentaba una carrera ascendente y triunfadora (Tabla 1).

Tabla 1. - Resultados deportivos más significativos de Ana Fidelia Quiroz Moret (1978-1992)

Año	Lugar	Campeonato
1978	Medalla de Oro	XIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, Medellín, Colombia
1979	Medalla de Oro	VIII Juegos Panamericanos, en San Juan, Puerto Rico
1981	Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano de Atletismo, en Santo Domingo, República Dominicana
1982	Medalla de Oro	XIV Juegos Centroamericanos y del Caribe, en La Habana, Cuba



1983	Medalla de Oro Medalla de Oro Medalla de Plata Medalla de Bronce	Campeonato Internacional de Atletismo, en Barcelona, España Campeonato Centroamericano de Atletismo, en La Habana, Cuba Juegos Panamericanos, en Caracas, Venezuela Juegos Panamericanos, en Caracas, Venezuela
1985	Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano y del Caribe, en San Juan, Puerto Rico.
1986	Medalla de Oro Medalla de Oro Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano y del Caribe, en México Campeonato Internacional de Atletismo, en México Campeonato Internacional de Atletismo, en La Habana, Cuba. Se convirtió en "La Reina de los II Campeonatos Iberoamericanos de Atletismo",
1987	Medalla de Oro	X Juegos Panamericanos, en Indianápolis, Estados Unidos
1988	Trofeo Comunidad Iberoamericana	Entregado por los reyes de España como la Mejor Deportista del Área, España
1989	Medalla de Oro Medalla de Oro Triple campeona	Campeonato Internacional de Atletismo, en Barcelona, España Universidad de Duisburgo, Alemania Copa del Mundo, en Barcelona, España
1990	Medalla de Plata	Campeonato Centroamericano de Atletismo, Santo Domingo, República Dominicana
1991	Medalla de Oro Medalla de Plata Medalla de Plata	XI Juegos Panamericanos, en La Habana, Cuba XI Juegos Panamericanos, en La Habana, Cuba Campeonato Mundial de Tokio, Japón
1992	Medalla de Bronce	Juegos Olímpicos de Barcelona, España

Fuente: www. ECURED mayo 2015 y documentos personales de Ana Fidelia Quiroz.

El 22 de enero de 1993, en plenitud de su carrera deportiva, esta deportista sufrió un accidente doméstico, situación estresante que la puso en peligro de muerte. Como resultado sufrió quemaduras de 2do. y 3er grado en un gran porcentaje de su cuerpo que le dejó quemaduras en más del 38 %. La opinión de muchas personas, familiares, amigos, era que la atleta no iba a poder incorporarse nuevamente al deporte por lo que ese sería el fin de su Carrera. La atleta logra sobreponerse y comienza a realizar sesiones de rehabilitación, se somete a múltiples cirugías estéticas y luego vuelve a entrenar y a competir en eventos centroamericanos, mundiales y olimpiadas donde supera los resultados obtenidos con anterioridad en su trayectoria deportiva *Cañizares, et al., (2021)*. En su desempeño deportivo, fue acreedora de lauros y condecoraciones, siendo cinco veces campeona del Grand Prix desde 1987 hasta 1991. Posterior a su accidente,



participa en competencias como Panamericanos y fue ganadora de medallas hasta el año 1997, por ejemplo: Campeonato Mundial de Gotemburgo, Suecia, 1995; medalla de plata en Juegos Olímpicos de Atlanta, 1996; y medalla de oro en Campeonato Mundial de Atenas, Grecia en 1997.

Resultados del diagnóstico de las unidades de análisis

Factores de personalidad y protectores

Las cualidades de personalidad de esta deportista, manifiestas ante la adversidad y situaciones estresantes fueron: ser positiva, madura, persistente y competitiva, fuerte determinación y compromiso deportivo que fueron recursos, factores personales y protectores que utilizó esta deportista.

Las redes de apoyo social

En entrevista focalizada y la revisión de documentos, análisis de videos de la deportista, esta destaca la contribución de las redes de apoyo social, manifestado en su familia, entrenadores, gobierno, compañeros, amigos y el pueblo cubano que sirvieron como apoyo emocional, transmitiéndole el valor del esfuerzo y la tenacidad ante los retos de la vida.

Mecanismos de afrontamiento al estrés

En este caso, la atleta estudiada utilizó adecuadas estrategias y estilos, afrontamientos para lidiar con el amplio rango de emociones desagradables y luchas mentales. Estas estrategias fueron: resignificación, superación, capacidad de resistir, transformación de debilidades en fortalezas, capacidad de sobreponerse, fortalecimiento, construcción de conductas vitales positivas, preservación de la integridad y en los estilos predominó la focalización en solucionar el problema, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social, que fueron factores determinantes para su recuperación. Con la aplicación de la Escala de Resiliencia, la deportista obtuvo un nivel alto de resiliencia.

Presentación del caso. Equipo nacional de tenis de mesa

En el diagnóstico realizado, se observa que, durante los entrenamientos del período preparatorio especial y la modelación del competitivo, los atletas presentaron cambios en su estado de ánimo, dos atletas se lesionaron, todos se mostraban cansados en los horarios vespertinos de entrenamiento y presentaban lentitud al inicio de sus ejecuciones técnico-tácticas. Además, se evidenció en ellos poco manejo emocional ante errores y pérdidas de puntos y de juego, mostrando inconformidad con su desempeño durante los controles realizados e indecisiones para ganar en un momento decisivo del juego.

Existen dos atletas (uno de la categoría juvenil y otro de la categoría mayores) que presentan dificultades para controlar la ansiedad reactiva y en determinados momentos durante los partidos no se adaptan al juego del adversario.

La entrevista arrojó que las principales situaciones adversas y estresantes en la práctica del tenis de mesa son:

- Perder un punto, un set o un partido debido a dificultades para recuperarse del tanto, a la percepción inadecuada del adversario y del nivel de la competencia o



no adaptarse al cambio de una estrategia (identificada por el 100 % de los atletas).

- Cometer errores tales como fallo directo del servicio, de la bola alta sin efecto, del primer bloqueo, falta de iniciativa en los puntos (identificada por el 100 % de los atletas).
- El 85 % de la muestra identifica la lesión (en el entrenamiento, antes de competir, en la competencia, después de competir).

Las respuestas habituales ante estas situaciones son en el 78 % expresiones de enojo, frustración, desconcentración y tensión. De manera general, en este equipo se aprecia que existen situaciones identificadas como adversas, que obstaculizan la preparación y el rendimiento competitivo de los atletas. Dentro de las acciones que se les indican para manejar estas situaciones, destacan calmarse, respirar profundo, caminar, relajarse, concentrarse y cambiar el foco de atención.

Tabla 2. - Factores personales y protectores de resiliencia del equipo de tenis de mesa

Factores personales y protectores
Emociones positivas y deseos de ganar (83 %)
Visión optimista de la vida (92 %)
Capacidad de relacionarse con los demás (100 %)
Apoyo familiar (100 %)

Como se aprecia en la tabla 2, los factores personales y protectores que predominaron fueron: capacidad de relacionarse con los demás, apoyo familiar, seguido de emociones positivas y deseos de ganar y de una visión optimista de la vida (Tabla 2).

Las redes de apoyo social

Todos los deportistas (100 %) plantean que poseen un gran apoyo de la familia a la cual incluyen como factor protector; en el caso del vínculo con sus entrenadores y psicóloga, el 92 % refiere que le comentan sus preocupaciones y sienten apoyo de los entrenadores sobre cómo mejorar su rendimiento.

Mecanismos de afrontamiento al estrés

En análisis de la dimensión Mecanismos de afrontamiento con respecto al indicador estilo de afrontamiento centrado en la tarea, en la figura 1 se observa que el 25 % de la muestra emplea frecuentemente la focalización en solución de problemas (FS) y la reevaluación positiva (RP). Un 16.7 % utiliza casi siempre la FS, así como la búsqueda de apoyo (BA), mientras que el 50 % de la muestra, a veces, recurre a la FS (Figura 1).





Fig. 1 - Dimensión Mecanismos de afrontamiento indicador estilo de afrontamiento centrado en la tarea

Leyenda: FS: Focalizado en solución del problema; RP: Reevaluación Positiva; BA: Búsqueda de Apoyo.

Además, el 50 % de los atletas acude a veces a la RP, así como a la BA, lo cual significa que el estilo de afrontamiento al estrés centrado en la tarea no es el estilo que se emplea con mayor frecuencia por ellos (Figura 2).

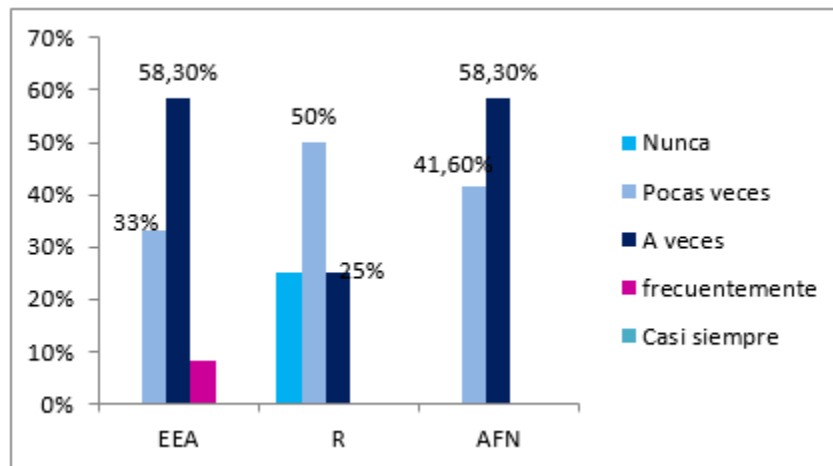


Fig. 2. - Dimensión Mecanismo de afrontamiento centrado en la emoción

Leyenda: EEA: Experiencia Emocional Abierta; R: Religión; AFN: Autofocalización negativa.

Como se aprecia en la figura 2, es el estilo de afrontamiento centrado en la emoción el que más se emplea, específicamente la expresión emocional abierta (EEA) y la autofocalización negativa (AFN) utilizada a veces por el 58.3 %. Esto significa que en las situaciones que suponen elevado nivel de estrés para los atletas, la descarga emocional forma parte de la liberación de la tensión surgida.

A continuación, se evidencia en la figura 3 la dimensión Mecanismo de afrontamiento centrado en la evitación, pues el 50 % del total de los atletas, a veces, utiliza la evitación (E) como estilo de afrontamiento, mientras que el 25 % del total la emplea



frecuentemente. De aquí se interpreta que la evitación para los atletas constituye un mecanismo de defensa que, aunque no soluciona adecuadamente la dificultad, les permite evadir el efecto displacentero del estrés; no obstante, este estilo en la bibliografía consultada no se asocia al proceso resiliente (Figura 3).

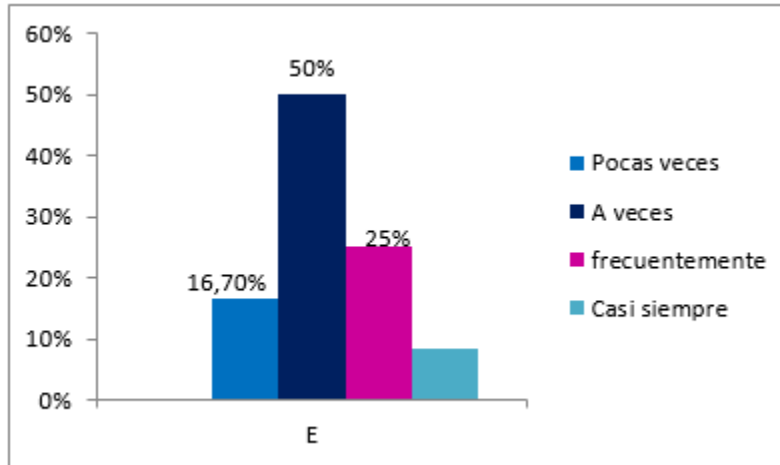


Fig. 3 - Dimensión Mecanismo de afrontamiento centrado en la evitación
Legenda: E: Evitación.

A partir de la aplicación de la Escala de Resiliencia, se obtuvieron niveles medio y alto de resiliencia en el equipo.

Del total de la muestra, se evidencia que el 42 % de los atletas de género masculino y el 33 % de atletas de género femenino presentaron un nivel medio de resiliencia, mientras que el 16.7 % de atletas de género femenino y el 8.3 % del género masculino tuvo un nivel alto. En este sentido, se aprecian ligeras diferencias entre género, siendo mayor el porcentaje de atletas femeninos con niveles más altos de resiliencia (Figura 4).

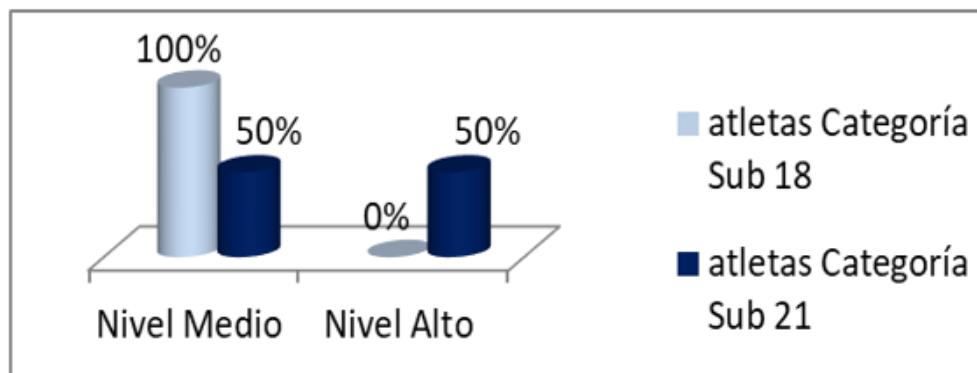


Fig. 4 - Nivel de resiliencia de los atletas por categoría

Como se aprecia en la figura 4, el nivel medio es predominante en la categoría Sub-18, lo que significa que los atletas de esta categoría afrontan las situaciones adversas, centrados en reducir el malestar emocional que estas les generan y eventualmente manifiestan conductas resilientes.



Estos resultados difieren de aquellos atletas con nivel alto, principalmente de la categoría Sub-21, que se caracterizan por mayor utilización de estrategias de resiliencia como la resignificación, superación, capacidad de sobreponerse, fortalecimiento y construcción de conductas vitales positivas.

El resultado de los estudios destaca la importancia de tener en cuenta este importante constructo en el rendimiento de deportistas élites y se concluye que un buen perfil resiliente es una importante variable para el desarrollo de altos niveles de rendimiento. Los deportistas que más rinden perciben que tienen un apoyo social de calidad a su disposición en cualquier momento que lo necesiten.

Este apoyo puede estar constituido por la familia, los entrenadores, los compañeros de equipo y el personal de apoyo, gobierno, organizaciones entre otros.

Esto se evidencia en los resultados del caso de la deportista Ana Fidelia Quiroz y en el equipo de tenis de mesa estudiado, por lo que coincide con los resultados de las investigaciones de *Gómez-Espejo et al., (2017)*; *Cadalso et al., (2020)* y *Cañizares et al., (2021, 2017)*.

Tanto los factores de la personalidad y protectores, como las estrategias y estilo de afrontamiento resilientes utilizadas en ambos estudio de casos, resultan adecuados y atemperados a las situaciones adversas y obstáculos que presentaron estos deportistas en las que se destacan las diferencias individuales y formas particulares y específicas de estrategias y estilos de enfrentamiento resiliente, teniendo en cuenta la personalidad y las diferencias individuales, así como las adversidades y características típicas del contexto y el tipo de deporte como se demuestran y confirman en las investigaciones de *Huie et al., (2021)*, *Ravelo et al., (2021)*, *Lu, (2016)* y *Morgan et al., (2015)* con los resultados en deportistas élites.

En el caso de Ana Fidelia Quiroz, el nivel alto de resiliencia demostrado después del accidente vital traumático sufrido junto a la preparación y rehabilitación realizada, explica el por qué pudo ser ganadora de medallas en campeonatos mundiales y olímpicos hasta el año 1997.

En el estudio de casos del equipo de tenis de mesa, el estilo de afrontamiento centrado en las emociones fue el más utilizado por los atletas, lo cual evidencia la necesidad de entrenamiento en el afrontamiento centrado en la tarea, pues las emociones pueden ser aliadas o enemigas en el manejo de situaciones estresantes. Por eso, la autorregulación de estados emocionales negativos es fundamental para desarrollar la resiliencia en el juego de tenis de mesa y elevar los niveles de resiliencia en los deportistas que corresponda.

Las diferencias de niveles de resiliencia alcanzados por los atletas de las categorías Sub-18 y Sub-21 pueden estar relacionadas con la experiencia de los deportistas mayores que han vivenciado situaciones adversas y obstáculos con mayor frecuencia y ya han incorporado y sistematizado mecanismos de afrontamientos adecuados.

Desde el punto de vista teórico, se constata que la combinación efectiva y particular de los factores protectores y personales de los deportistas, la influencia efectiva de las redes de apoyo social así como las estrategias y estilos de afrontamiento utilizadas, teniendo como base una sólida preparación deportiva, tipifican y caracterizan la manifestación de la capacidad de resiliencia en deportistas de alto rendimiento, aspectos también apreciados en los estudios de *Lu, (2016)* y *Morgan et al., (2015)*.



A partir de los resultados y de valorar las limitaciones encontradas, se propone continuar la investigación mediante la elaboración de un Programa de Entrenamiento Psicológico para estimular la capacidad de resiliencia que incluya estrategias cognitivo-afectivo-volitivas *Huie et al., (2021)*, así como la realización de charlas y actividades conjuntas con deportistas resilientes cubanos como Ana Fidelia Quiroz y otros, para que se propicie la reflexión sobre estos perfiles de conducta y los estilos de afrontamiento ante las adversidades utilizadas por atletas de élite, como refieren *Cañizares et al., (2017)* y *Caro et al., (2019)*.

Este programa debe incluir las estrategias cognitivo-afectivo-volitivas enfocadas a la solución mental y motriz del problema *Huie et al., (2021)*.

CONCLUSIONES

En los deportistas de alto rendimiento estudiados, se manifiesta la resiliencia psicológica de manera particular como la capacidad para adaptarse y ajustarse a través de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su contexto ambiente familiar, social y cultural (externos). En el caso de la atleta Ana Fidelia Quiroz Moret, se evidenció un nivel de resiliencia alta, manifiesta en su trayectoria deportiva y, en especial, después de haber sufrido un evento vital traumático que pone en peligro su vida y la aleja temporalmente de su carrera deportiva. Se destaca la combinación de las características de la personalidad, factores protectores y el apoyo de las redes de apoyo social (gobierno, familia, entrenadores compañeros de entrenamiento y amigos) que permitieron que afloraran estrategias de afrontamiento resilientes, en tanto posibilitó el fortalecimiento y mejora de sus recursos personales para enfrentar la adversidad.

En el equipo nacional de tenis de mesa, se evidencia niveles medio y alto de resiliencia. Los deportistas que poseen un nivel alto utilizan con mayor frecuencia un estilo de afrontamiento centrado en la tarea, seguido por un estilo centrado en las emociones y, en menor medida, el estilo centrado en la evitación. Por eso es necesario aplicar un programa de entrenamiento psicológico que contribuya a estimular y optimizar las manifestaciones de resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agresta, C. E., Krieg, K., & Freehill, M. T. (2019). Risk Factors for Baseball-Related Arm Injuries: A Systematic Review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2325967119825557>
- Alonso, I. (2017). *Brainbuilder - La llave del rendimiento*. Psicología deportiva. <https://es.scribd.com/document/408298846/Brainbuilder-La-llave-del-rendimiento-pdf>
- Berengüí, G., & Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 112-129. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1659-29132015000200112&lng=en&nrm=iso&tlng=es .



- Cadalso, J. E., Cañizares, M. C., & Moret, A. F. Q. (2020). Cualidades volitivas en la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret. *Acción*, 16. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/114>.
- Caro, L. C. E., Morales, S. C., Bermúdez, I. E. C., & Vera, R. A. (2019). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del Test de Loehr. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), Article 2. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/8>
- Cañizares, M., Saura, I., & Carrillo, S. (2021) Ana Fidelia Quiros Moret. Embajadora de la voluntad, identidad y valores del deportista cubano. *Revista Olímpica*. octubre-diciembre 2021, Vol 18, núm. 4, Olímpica. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpica/article/view/2818/5661>
- Cañizares, M., Saura, I., & Pérez, M. (2017). Will, social support and psychological resilience en el Bulletin No. 73. Special Feature called "Women and Girls in Sport: Research to Action. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE/CIEPSS) noviembre2017.
- Catalá, P., & Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y El Ejercicio Físico*, 5(1), e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>.
- Espejo, V. G., Álvarez, I., Cano, L. A., & Zafra, A. O. (2017). Análisis de la relación entre apoyo social y lesiones en futbolistas federados. *Acción psicológica*, 14(1), 57-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6073885>.
- Garit, J. R., Surita, Y. P., Domínguez, E. F., & Paredes, M. M. de A. (2019). Efecto de las lesiones deportivas sobre variables psicológicas en lanzadores de béisbol. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(3),403-415. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/843>.
- Gómez-Piqueras, P., Ardern, C., Prieto-Ayuso, A., Robles-Palazón, F. J., Cejudo, A., Sainz de Baranda, P., & Olmedilla, A. (2020). Psychometric Analysis and Effectiveness of the Psychological Readiness of Injured Athlete to Return to Sport (PRIA-RS) Questionnaire on Injured Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 15-36. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051536>
- Huie, M., Cañizares, M., y Hernández, M del R. (2021). Entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en el equipo nacional de tenis de mesa. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3). Septiembre-diciembre 2021. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1139>
- Lu, F., Lee, W., Chang, Y., Chou, C., Hsu, Y., Lin, J., & Gill, D. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209; Doi:10.1016/j.psychsport.2015.08.005 21.



- Morgan, P., Fletcher, D., Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and exercise*, 16, 91-100; Doi:10.1016/j.psychsport.2014.08.007.
- Pires, D. A.; Lima, P. A.; Penna, E. M. (2019). Resiliencia em atletas de Artes marciais: Relación entre estresores e fatores psicológicos de proteção. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 243-255. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000200019
- Ravelo, S., Pérez, Y. y Cañizares, M (2021). La personalidad resistente. Aproximaciones de su estudio en el deporte. En libro: *Actualidades en educación física y deporte 2021*. Fondo Editorial Universitario. Guadalajara, Jalisco, México. <https://editorial.udg.mx/gpd-actualidades-en-educacion-fisica-y-deporte-2021-9788418791314.html>
- Reyes, A. A. G., Estrella, J. A. M., & Zafra, A. O. (2017). Características psicológicas que influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 71-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6140432>.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2022 Marta Cañizares Hernández, Mónica Huie Martínez

